

# おかやまコープ たべてん便 献立表【なごみおかず】

日付	献立	食品成分	原材料アレルギー表示
3月10日 (月)	メバルの梅焼き がんものそぼろあんかけ じゃが芋の土佐煮 インゲンのオイスター炒め チンゲン菜とカニカマのソテー ビーフのごまサラダ カリフラワーの青じそ和え なすの揚げびたし	熱量 470kcal 蛋白質 14g 脂質 18g 炭水化物 59g カルシウム 49mg 食塩相当量 3.5g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド色素、カラメル色素、紅麴)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V.C.、V.E.、ローズマリー抽出物)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、香料、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、炭酸Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・か・大豆・ごま・さば・りんご・魚醤(魚介類)・鶏肉を含む)
3月11日 (火)	みそメンチカツ 海老シューマイ 切干大根の炒め煮 ペンのバターソテー もやしと人参のピリ辛高菜炒め 小松菜のイタリアンサラダ しらたきの和風ドレッシング和え きのこ煮	熱量 534kcal 蛋白質 13g 脂質 24g 炭水化物 62g カルシウム 138mg 食塩相当量 3.2g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド色素、カラメル色素、紅麴)、保存料(ソルビン酸K)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V.E.、ローズマリー抽出物)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、香料、V. B1、豆腐用凝固剤、グルコン酸鉄、ソルビット、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、塩化Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・E・か・大豆・ごま・りんご・セラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
3月12日 (水)	たらの塩焼き 水餃子 くずきりのにんにく炒め ごぼうの甘辛煮 長芋とコーンのソテー きくらげのツナサラダ 胡瓜のからし和え うずら豆	熱量 455kcal 蛋白質 13g 脂質 16g 炭水化物 61g カルシウム 44mg 食塩相当量 2.6g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド色素、カラメル色素)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、香料、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、水酸化Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・山芋・さば・鶏肉・豚肉を含む)
3月13日 (木)	鶏肉と玉葱の黒ごま炒め 野菜かき揚げ かぼちゃのバジルソテー 春雨の白湯炒め 湯豆腐 ブロッコリーのピーナツサラダ 菜の花のかつお風味和え オクラのゆかりマヨネーズ	熱量 474kcal 蛋白質 17g 脂質 23g 炭水化物 46g カルシウム 90mg 食塩相当量 2.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド色素、カラメル色素)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V.C.、V.E.、ローズマリー抽出物)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、膨張剤、香料、V. B1、豆腐用凝固剤、加工澱粉、香辛料抽出物、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・落花生・大豆・ごま・さば・セラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
3月14日 (金)	いわしの磯辺フライ ミニハンバーグ ほうれん草と高野の煮物 大豆のコンソメソテー ピーマンの卵炒め ひじきのオーロラサラダ 酢れんこん 野沢菜なめこ	熱量 495kcal 蛋白質 19g 脂質 24g 炭水化物 47g カルシウム 111mg 食塩相当量 2.8g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド色素、カラメル色素)、甘味料(ステビア、甘草、スクラロース)、漂白剤(亜硫酸Na)、酸化防止剤(V.C.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、リン酸塩Na、V. B1、グリセリン脂肪酸エステル、ミウバン、ピロリン酸第二鉄、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、重曹、炭酸Ca、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・ごま・大豆・りんご・牛肉・鶏肉・豚肉を含む)

【ご注意ください】別添付の調味料の小袋が有る場合、電子レンジにかける前に取出し、端材・キャップにご注意ください。  
※原材料不足の為、献立を変更させていただく場合がありますので、ご了承ください。